

# 南湖國民日報

利惠厚 手續簡便 備有詳章 函索即寄  
中 華 郵 政 特 准 掛 號 立 券 之 報 紙  
風 行 海 內  
總 經 理 李 鴻 章  
社 址 南 陽 街 太 平 號 九 號

本社開辦以來 蒙 諸 君 垂 青 不 勝 感 荷  
檢 定 考 試 用 書 分 科 詳 目 (附 載 本 局 應 考 須 知) 函 索 即 寄

### 商務印書館特編

## 叢書集成

正售預約 儲蓄 贈送

商務印書館特編叢書集成，內容豐富，分類詳明，為各學科之必備參考。預約期間，凡購滿十元，即贈送精美筆記本一本。預約截止日期：七月三十一日。

書名	預約價	正售價
國史綱要	1.50	2.00
世界地理	1.20	1.50
中國經濟史	2.00	2.50
現代教育思想	1.80	2.20
社會學原理	1.60	2.00
心理學概論	1.40	1.80
教育心理學	1.30	1.60
教育行政學	1.20	1.50
教育統計學	1.10	1.40
教育測量學	1.00	1.30

### 聚珍版圖書

## 回部備要單行本

八折發售

聚珍版圖書，印刷精美，字跡清晰，為各學科之必備參考。現正舉行八折優惠活動，機會難得，欲購從速。

書名	預約價	正售價
國史綱要	1.50	2.00
世界地理	1.20	1.50
中國經濟史	2.00	2.50
現代教育思想	1.80	2.20
社會學原理	1.60	2.00
心理學概論	1.40	1.80
教育心理學	1.30	1.60
教育行政學	1.20	1.50
教育統計學	1.10	1.40
教育測量學	1.00	1.30

### 湖南菊影特價發售

湖南菊影，內容精彩，印刷精美，為各學科之必備參考。現正舉行特價發售活動，機會難得，欲購從速。

書名	預約價	正售價
國史綱要	1.50	2.00
世界地理	1.20	1.50
中國經濟史	2.00	2.50
現代教育思想	1.80	2.20
社會學原理	1.60	2.00
心理學概論	1.40	1.80
教育心理學	1.30	1.60
教育行政學	1.20	1.50
教育統計學	1.10	1.40
教育測量學	1.00	1.30

### 中央貿易公司

經理 英國太陽水火保險公司

本公司經營各種保險業務，信譽昭著，手續簡便，賠償迅速。歡迎各界垂青。

### 南湖國民日報

本報自開辦以來，承蒙各界愛護，銷路日增。為擴大宣傳，特舉行大減價活動。凡購滿十元，即贈送精美筆記本一本。大減價期間：七月五日至七月十日止。

書名	預約價	正售價
國史綱要	1.50	2.00
世界地理	1.20	1.50
中國經濟史	2.00	2.50
現代教育思想	1.80	2.20
社會學原理	1.60	2.00
心理學概論	1.40	1.80
教育心理學	1.30	1.60
教育行政學	1.20	1.50
教育統計學	1.10	1.40
教育測量學	1.00	1.30

### 趙珩律師

受安平安保險公司之委託，辦理各項保險業務。信譽昭著，手續簡便，賠償迅速。歡迎各界垂青。

### 大盛綢緞局

專營各種綢緞，花色繁多，質地優良。現正舉行大減價活動，機會難得，欲購從速。

### 中國農民銀行長沙分行開業通告

本行定於七月八日正式開業，辦理各項銀行業務。歡迎各界垂青。

### 中國農民銀行總行公告

本行定於七月八日正式開業，辦理各項銀行業務。歡迎各界垂青。

### 天申福綢莊

專營各種綢緞，花色繁多，質地優良。現正舉行大減價活動，機會難得，欲購從速。

### 沙王街

專營各種綢緞，花色繁多，質地優良。現正舉行大減價活動，機會難得，欲購從速。

### 湖南銀行通告

本行定於七月八日正式開業，辦理各項銀行業務。歡迎各界垂青。

### 寸陰金鐘表眼鏡公司

專營各種金鐘表、眼鏡，品質優良，價格公道。歡迎各界垂青。

### 沙王街

專營各種綢緞，花色繁多，質地優良。現正舉行大減價活動，機會難得，欲購從速。

### 湖南銀行通告

本行定於七月八日正式開業，辦理各項銀行業務。歡迎各界垂青。

(興)

[illegible]

通縣香河一帶捕獲大批散匪

商震日內赴平即轉保  
平津綏安撫。陸春卿等三  
日經軍法庭處刑。侯中央核准執行。連  
日在通縣香河一帶。捕獲叛兵數百。均解平審  
訊。  
北平二日電 商震定二三日內來平。馮王克敏接後  
赴保就職。商部王光華調回一滿洲保維持治安。  
張家口二日電 蕭振瀛二日夜由平返張。復於三日

**昨 日 開 會**

六國。於今晨九時舉行開幕  
會議。由主席唐君主持。決  
議(一)選國民政府副司令  
官張繼爲臨時總幹事並爲  
尚書府第十六號訓令聯合大  
代表。(二)選國民政府  
副司令何北衡爲主席並爲  
明令委任之(三)選國民政  
府副司令陳西甯省府主席  
鄧力群爲財政廳長。(四)  
選國民政府秘書長潘天  
南市長王克敏爲總幹。任命

有吉决緩期晉京

唐有壬在滬晤有吉後

[illegible]

交行擠兌風潮平息

[illegible]

長江上遊繼續升漲中

[illegible]

梁聖祖皇帝

[illegible]

黃金出超爲二千八百卅餘萬

[illegible]

百十五度。昨日下午四時餘。於太閤左側發現

[illegible]

兩月未雨  
徐州二十八日電  
徐州二十八日電  
徐州二十八日電

[illegible]

上等全  
新貨熱  
不脫  
廣東香雲紗  
長沙市 上坡子街  
福昌廣貨號

北  
分設中山路  
新電話





君如獲首中獎十五萬

而君之健康又能使君用此天賜之藥當然是再好不過了。如君之健康不佳，則金錢再多，亦無補於事。身體健康，則金錢之運用，亦能得其法。君之健康，實為人生之第一要義。本藥房之藥，乃係精選名貴藥材，經科學方法精製而成。凡患虛弱、貧血、消化不良、神經衰弱、婦女經期不調等症，服之立見奇效。本藥房之藥，乃係精選名貴藥材，經科學方法精製而成。凡患虛弱、貧血、消化不良、神經衰弱、婦女經期不調等症，服之立見奇效。



嬰兒安自己

人之所愛者，莫過於其子女。子女之健康，實為父母之第一要務。本藥房之嬰兒藥，乃係精選名貴藥材，經科學方法精製而成。凡患小兒驚風、疳積、消化不良、發熱、咳嗽等症，服之立見奇效。本藥房之嬰兒藥，乃係精選名貴藥材，經科學方法精製而成。凡患小兒驚風、疳積、消化不良、發熱、咳嗽等症，服之立見奇效。



### 廣昌利食品號

沙長門下 運專

## 八角亭

裁料極足 價格廉宜

# 瑞豐綢莊報告

電話九六六

## 久咳易成癆

此藥專治久咳不愈，易成癆瘵。凡患咳嗽、氣喘、痰多、胸悶等症，服之立見奇效。

## 日新昌綢局

夏季服料 大批湧到

名貴國產 花色時髦

尺足價廉 歡迎光臨

電話六十六號

## 大華用品社空前大犧牲

本行爲便利各界起見，特設一特種來往存款。凡在本行存款，均可享受優待。本行爲便利各界起見，特設一特種來往存款。凡在本行存款，均可享受優待。

## 中國農工銀行廣告

本行爲便利各界起見，特設一特種來往存款。凡在本行存款，均可享受優待。本行爲便利各界起見，特設一特種來往存款。凡在本行存款，均可享受優待。

## 毒菌康

德國長壽師老補丸

內含強壯 易於吸收 生機活潑

## 梅毒剋星

特種梅毒剋星

治主：梅毒、淋病、下疳、橫痃、魚口、便毒、濕疹、疥癬、瘡毒、瘰癧、痔瘡、脫肛、疝氣、婦科諸症。

## 金雞納

治主：瘧疾、發熱、頭痛、失眠、神經衰弱、貧血、消化不良、婦女經期不調等症。

## 樂的能

治主：白濁、淋病、尿道炎、膀胱炎、腎臟炎、前列腺炎、婦女經期不調等症。

## 妙特靈

治主：皮膚病、疥瘡、濕疹、蕁麻疹、神經性皮炎、接觸性皮炎、日光性皮炎、藥物性皮炎等症。

## 協平水火保險公司啓事

本公司承辦各項水火保險業務，信譽昭著，賠償迅速。凡有保險需求者，請向本公司洽談。

## 鳴謝

敬啟者小兒平復於二月間，因患重病，幸蒙貴藥房主治醫生悉心醫治，現已痊癒。特此鳴謝，以誌感懷。

**記公司經理**  
經理李從芳  
地址 華商大平保險公司  
電話七十五號

**王太藥補國德送贈**

# 育腎寶

四零壹服

主治：先天不足，後天虧損，精神萎靡，腰酸背痛，頭暈目眩，耳鳴眼花，失眠健忘，食慾不振，消化不良，大便溏薄，小便頻數，遺精早洩，月經不調，赤白帶下，產後虛弱，病後體衰，一切虛損之症，服之立見奇效。

每盒大洋一元五角，每打十五元。各大藥房均有代售。

**利多維**

今日午八時  
今日午八時  
今日午八時

情海仇天  
英鋼盤  
英雄盤

今日午八時  
今日午八時  
今日午八時

**牯嶺肺病療養院**

風景優美，空氣清新，院址：廬山小天池。

**巨款被服 光澤華麗**

出外旅行 不可不備

**湖南公路局啓事**

本局奉令辦理各項工程，現已招標，凡有意承辦者，請向本局領取標單。

# 龜齡機

補身固精奇效

主治：男婦虛弱，腰酸背痛，頭暈目眩，耳鳴眼花，失眠健忘，食慾不振，消化不良，大便溏薄，小便頻數，遺精早洩，月經不調，赤白帶下，產後虛弱，病後體衰，一切虛損之症，服之立見奇效。

**舖屋出售**

李長春自造水竹簾店

**雲南白藥精**

萬應靈藥，治一切瘡毒。

**駐湘申新公司啓事**

本公司因業務需要，現已遷往新址辦公，特此公告。

**公館盤倉出售**

地址：湖南路，環境優美，交通便利。

**明牌寶**

經久耐用，價格低廉。

**上海東方食品商店**

中外罐頭，海味餅乾，特製臘味，酒醬食品，清潔非常。

**REYNOUS' BLACK PILLS**

補血，強身，健胃。

**長沙總經理**

瑞有氏藥行

**空前機會 可心**

減價半價，金剛。

**感謝森濟醫院**

萬應奇效藥酒。

**和豐火柴公司**

品質優良，價格公道。

**律師蔣維道**

受任彩雲豐莊莊何仲華君常年法律顧問，特此通告。

**富華銀器電刻廠**

大減價，長方銀盾。

**蘇嚕萬靈水**

治一切瘡毒，萬應靈藥。

**湖南省長途電話工程**

附設營業處。

**市元記本棧莊失火**

聲明啟事。

**湖南省黨政軍學體育促進委員會啓事**

關於各項競賽事宜，特此公告。

本省新聞

省府補充規定  
行政督察專員職權

對轄區縣長保安義勇官兵得隨時考核

△△△  
所屬縣長如有不職行為隨時呈請撤換

△△△  
△△△

△△△  
△△△

△△△  
△△△

△△△  
△△△

△△△  
△△△

△△△  
△△△

△△△  
△△△

△△△  
△△△

△△△  
△△△

△△△  
△△△

△△△  
△△△

△△△  
△△△

△△△  
△△△

△△△  
△△△

△△△  
△△△

△△△  
△△△

人民服役

實施計劃

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

行政經過

按期辦理

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

財政部

財政部

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

財政部

財政部

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

財政部

財政部

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

財政部

財政部

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

財政部

財政部

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

△△△

感冒靈  
明星花露水  
湖南國醫院啓事  
營業處緊急通告

省府派員

彙編廿四年度行政計劃

省府新署地址擇定四十九號  
俟財政充裕時再行動工修建

各縣訟案

限期清理  
以清政

茶陵疫癘

嚴禁私賣  
嚴禁私賣

鐵道部

進行整理  
粵漢路務

市小國術

改定七日  
舉行開

市小國術

改定七日  
舉行開

市小國術

改定七日  
舉行開

市小國術

改定七日  
舉行開

救國應先救人心

何主席七月二日在懷大紀念週中講演

市消聯會

改期舉行

市消聯會

改期舉行

市消聯會

改期舉行

市消聯會

改期舉行

市消聯會

改期舉行

市消聯會

改期舉行

市消聯會

改期舉行

市消聯會

改期舉行

市消聯會

改期舉行

各縣新聞

陽衡 限期拆遷街道

陽衡

限期拆遷街道

陽衡

限期拆遷街道

陽衡

限期拆遷街道

陽衡

限期拆遷街道

陽衡

限期拆遷街道

陽衡

限期拆遷街道

陽衡

限期拆遷街道

陽衡

限期拆遷街道

各縣新聞

陽衡 限期拆遷街道

陽衡

限期拆遷街道

陽衡

限期拆遷街道

陽衡

限期拆遷街道

陽衡

限期拆遷街道

陽衡

限期拆遷街道

陽衡

限期拆遷街道

陽衡

限期拆遷街道

陽衡

限期拆遷街道

各縣新聞

陽衡 限期拆遷街道

陽衡

限期拆遷街道

陽衡

限期拆遷街道

陽衡

限期拆遷街道

陽衡

限期拆遷街道

陽衡

限期拆遷街道

陽衡

限期拆遷街道

陽衡

限期拆遷街道

陽衡

限期拆遷街道

沙隆登 密濟春藥號 特製 立止咳嗽丸 止咳如電

丁製層鴨鵝絨被 沙隆登街華新利公司 電話八百四十九號

生牌 白網球鞋 式樣精美

醴陵農民銀行啓事

江沅 縣長公署遷址

安東 兩區區長人

交通消息一覽表

輪船

各縣新聞

立止咳嗽丸 止咳如電

長利美 莊貨百鞋 誠實大廉

中央 國花夜 日一月七

特價領館 廣昌商店

交通消息一覽表

輪船

各縣新聞

各縣新聞

各縣新聞

**湖南私立雅禮中學招生**  
本校招收初中一年級新生，名額三十名。凡在長沙及附近各縣，小學畢業或具有同等學力者，均可報名。報名日期：自即日起至八月二十日止。考試日期：八月二十一日。校址：長沙雅禮中學。

**廣益中學暑期補習招生**  
本校設有初中、高中、師範科。現招收暑期補習生，名額不限。報名日期：自即日起至八月二十日止。校址：長沙廣益中學。

**明德中學暑期補習招生**  
本校設有初中、高中、師範科。現招收暑期補習生，名額不限。報名日期：自即日起至八月二十日止。校址：長沙明德中學。

**明德中學招生**  
本校招收初中一年級新生，名額三十名。凡在長沙及附近各縣，小學畢業或具有同等學力者，均可報名。報名日期：自即日起至八月二十日止。校址：長沙明德中學。

**私立武昌華中大學招生**  
本校設有文學院、理學院、工學院、農學院、醫學院。現招收各系新生，名額不限。報名日期：自即日起至八月二十日止。校址：武昌華中大學。

**青年學校暑期補習招生**  
本校設有初中、高中、師範科。現招收暑期補習生，名額不限。報名日期：自即日起至八月二十日止。校址：長沙青年學校。

**湖南女子中學暑期補習招生**  
本校設有初中、高中、師範科。現招收暑期補習生，名額不限。報名日期：自即日起至八月二十日止。校址：長沙湖南女子中學。

**湖南女子中學招生**  
本校招收初中一年級新生，名額三十名。凡在長沙及附近各縣，小學畢業或具有同等學力者，均可報名。報名日期：自即日起至八月二十日止。校址：長沙湖南女子中學。

**成合**  
號料電璃玻金五  
泡電登而亞理輕  
開設長沙藥王街  
本號專辦歐美大小五金器具，如：電燈、電扇、電風扇、電氣材料等。品質優良，價格公道。歡迎各界光臨。

**萬金油**  
八卦丹  
頭痛粉  
清快水  
本號專辦各種名藥，如：萬金油、八卦丹、頭痛粉、清快水等。功效顯著，馳名中外。歡迎各界光臨。

**吉屋出售**  
本號現有吉屋數間，環境優美，交通便利。有意者請洽本號。

**太平保險公司啓事**  
本公司承辦各種保險業務，信譽昭著，賠償迅速。歡迎各界投保。

**班龍丸**  
治諸症  
本丸專治男婦虛弱、腰酸背痛、頭暈目眩、精神不振等症。功效神速，不可思議。

**金城銀行**  
資本一千萬元  
總行設在上海  
本行辦理各項銀行業務，信譽可靠，手續簡便。歡迎各界光臨。

**置處的物貨**  
本號現有各種貨物，如：布匹、綢緞、呢絨等。品質優良，價格公道。歡迎各界光臨。

**華成鐘表公司**  
本號專辦各種名表，如：瑞士名表、日本名表等。品質優良，價格公道。歡迎各界光臨。

**同德泰精製多年之**  
湖南省禁煙委員會  
本會為禁煙起見，特將本會所製之煙膏，以低廉價格發售。歡迎各界購買。

**黑雞白鳳丸**  
本丸專治男婦虛弱、腰酸背痛、頭暈目眩、精神不振等症。功效神速，不可思議。

**醫師易雨師**  
本醫師專治各種疑難雜症，如：內科、婦科、兒科等。醫術精湛，收費低廉。歡迎各界光臨。

**華成鐘表公司**  
本號專辦各種名表，如：瑞士名表、日本名表等。品質優良，價格公道。歡迎各界光臨。

**長沙大陸銀行**  
本行辦理各項銀行業務，信譽可靠，手續簡便。歡迎各界光臨。

**燕牌煉乳**  
本牌煉乳，品質優良，營養豐富。歡迎各界光臨。

**信新學校友鑒**  
本學校友，如有任何消息，請隨時與本學校聯繫。

**美人魚**  
本號專辦各種化妝品，如：香水、粉餅、 lipstick 等。品質優良，價格公道。歡迎各界光臨。

# 衛生常識

子軒

(期八三第)

宜滅除我們的敵人——蠅蚊蚤虱	芳蘭
衛生常識	子軒
衛生問答	王君
衛生常識	子軒
衛生常識	子軒

## 宜滅除我們的敵人——蠅蚊蚤虱

芳蘭

人與蟲是天然之敵，可以支配或殺滅蟲以下的動物，而蟲則不能支配或殺滅人。所以，我們必須知道蟲的種類，以及牠們的習性，以便我們能更有效地殺滅牠們。蟲的種類很多，但我們最應該注意的是蠅、蚊、蚤、虱。這四種蟲是人類最討厭的，也是最容易傳染疾病的。牠們的習性如下：

- (一) 蠅：蠅是四翅昆蟲，體長約一公分，全身黑色，頭部較大，眼睛紅潤。牠們喜歡在腐爛的有機物上產卵，卵孵化後成為蛆。蛆會鑽入食物中，污染食物，使人食後生病。
- (二) 蚊：蚊是六翅昆蟲，體長約二公分，全身黑色，頭部較小，眼睛紅潤。牠們喜歡在靜止的水中產卵，卵孵化後成為孑孓。孑孓會在水中生長，最後成為蚊子。蚊子會叮咬人類，傳播疾病。
- (三) 蚤：蚤是六翅昆蟲，體長約二公分，全身黑色，頭部較小，眼睛紅潤。牠們喜歡在人類或動物的毛髮中產卵，卵孵化後成為幼蟲。幼蟲會鑽入皮膚中，引起瘙癢。
- (四) 虱：虱是六翅昆蟲，體長約二公分，全身黑色，頭部較小，眼睛紅潤。牠們喜歡在人類或動物的毛髮中產卵，卵孵化後成為幼蟲。幼蟲會鑽入皮膚中，引起瘙癢。

## 衛生問答

王君

問：(一) 衛生常識。答：衛生常識是指關於人類健康與疾病的知識。它包括營養、運動、休息、環境衛生等方面。我們應該了解這些常識，並在日常生活中加以實踐，以保持身體健康。

問：(二) 衛生常識。答：衛生常識是指關於人類健康與疾病的知識。它包括營養、運動、休息、環境衛生等方面。我們應該了解這些常識，並在日常生活中加以實踐，以保持身體健康。

問：(三) 衛生常識。答：衛生常識是指關於人類健康與疾病的知識。它包括營養、運動、休息、環境衛生等方面。我們應該了解這些常識，並在日常生活中加以實踐，以保持身體健康。

## 衛生常識

子軒

衛生常識是指關於人類健康與疾病的知識。它包括營養、運動、休息、環境衛生等方面。我們應該了解這些常識，並在日常生活中加以實踐，以保持身體健康。

(一) 營養：營養是指人體所需的各種物質。我們應該均衡飲食，攝入足夠的蛋白質、碳水化合物、脂肪、維生素和礦物質。

(二) 運動：運動是指人體的各種活動。我們應該適量運動，以增強體質，促進健康。

(三) 休息：休息是指人體的各種活動停止。我們應該保證充足的睡眠，以恢復體力，促進健康。

(四) 環境衛生：環境衛生是指環境的清潔與衛生。我們應該保持環境的清潔，避免污染，以減少疾病的傳播。

## 談瘧疾

王君

瘧疾是一種由瘧原蟲引起的疾病。它的症狀包括發熱、寒戰、頭痛、肌肉酸痛等。瘧疾的傳播媒介是蚊子。我們應該了解瘧疾的傳播途徑，並採取措施防止其傳播。

(一) 瘧原蟲：瘧原蟲是一種寄生蟲，它寄生在蚊子的體內。當蚊子叮咬人類時，瘧原蟲會進入人體，引起疾病。

(二) 瘧疾的症狀：瘧疾的症狀包括發熱、寒戰、頭痛、肌肉酸痛等。這些症狀通常會反覆出現，使人感到不適。

(三) 瘧疾的預防：我們應該採取措施防止蚊子的叮咬，如使用蚊帳、蚊香等。我們還應該注意環境衛生，保持環境的清潔。

## 關於普通瘧疾

王君

瘧疾是一種由瘧原蟲引起的疾病。它的症狀包括發熱、寒戰、頭痛、肌肉酸痛等。瘧疾的傳播媒介是蚊子。我們應該了解瘧疾的傳播途徑，並採取措施防止其傳播。

(一) 瘧原蟲：瘧原蟲是一種寄生蟲，它寄生在蚊子的體內。當蚊子叮咬人類時，瘧原蟲會進入人體，引起疾病。

(二) 瘧疾的症狀：瘧疾的症狀包括發熱、寒戰、頭痛、肌肉酸痛等。這些症狀通常會反覆出現，使人感到不適。

(三) 瘧疾的預防：我們應該採取措施防止蚊子的叮咬，如使用蚊帳、蚊香等。我們還應該注意環境衛生，保持環境的清潔。

## 衛生常識

子軒

衛生常識是指關於人類健康與疾病的知識。它包括營養、運動、休息、環境衛生等方面。我們應該了解這些常識，並在日常生活中加以實踐，以保持身體健康。

(一) 營養：營養是指人體所需的各種物質。我們應該均衡飲食，攝入足夠的蛋白質、碳水化合物、脂肪、維生素和礦物質。

(二) 運動：運動是指人體的各種活動。我們應該適量運動，以增強體質，促進健康。

(三) 休息：休息是指人體的各種活動停止。我們應該保證充足的睡眠，以恢復體力，促進健康。

(四) 環境衛生：環境衛生是指環境的清潔與衛生。我們應該保持環境的清潔，避免污染，以減少疾病的傳播。

## 衛生常識

子軒

衛生常識是指關於人類健康與疾病的知識。它包括營養、運動、休息、環境衛生等方面。我們應該了解這些常識，並在日常生活中加以實踐，以保持身體健康。

(一) 營養：營養是指人體所需的各種物質。我們應該均衡飲食，攝入足夠的蛋白質、碳水化合物、脂肪、維生素和礦物質。

(二) 運動：運動是指人體的各種活動。我們應該適量運動，以增強體質，促進健康。

(三) 休息：休息是指人體的各種活動停止。我們應該保證充足的睡眠，以恢復體力，促進健康。

(四) 環境衛生：環境衛生是指環境的清潔與衛生。我們應該保持環境的清潔，避免污染，以減少疾病的傳播。

## 衛生常識

子軒

衛生常識是指關於人類健康與疾病的知識。它包括營養、運動、休息、環境衛生等方面。我們應該了解這些常識，並在日常生活中加以實踐，以保持身體健康。

(一) 營養：營養是指人體所需的各種物質。我們應該均衡飲食，攝入足夠的蛋白質、碳水化合物、脂肪、維生素和礦物質。

(二) 運動：運動是指人體的各種活動。我們應該適量運動，以增強體質，促進健康。

(三) 休息：休息是指人體的各種活動停止。我們應該保證充足的睡眠，以恢復體力，促進健康。

(四) 環境衛生：環境衛生是指環境的清潔與衛生。我們應該保持環境的清潔，避免污染，以減少疾病的傳播。

## 衛生常識

子軒

衛生常識是指關於人類健康與疾病的知識。它包括營養、運動、休息、環境衛生等方面。我們應該了解這些常識，並在日常生活中加以實踐，以保持身體健康。

(一) 營養：營養是指人體所需的各種物質。我們應該均衡飲食，攝入足夠的蛋白質、碳水化合物、脂肪、維生素和礦物質。

(二) 運動：運動是指人體的各種活動。我們應該適量運動，以增強體質，促進健康。

(三) 休息：休息是指人體的各種活動停止。我們應該保證充足的睡眠，以恢復體力，促進健康。

(四) 環境衛生：環境衛生是指環境的清潔與衛生。我們應該保持環境的清潔，避免污染，以減少疾病的傳播。

